الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ١٨ ـ

التجـــــــديف

إعداد

د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ شارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ / ٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياًكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١٨٣٣٠ـ١١
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة
الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م
Third Edition

A.D.2008JH1429

Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ رياضة التجديف

تقول كتب التاريخ : إن المصريين القدماء وأهل العراق كانوا يقيمون مسابقات ركوب القوارب والتسابق بها على مياه نهر الفرات في العراق والنيل في مصر منذ أكثر من ثلاثة آلاف عام، فكانوا بذلك أول من مارسوا تلك الرياضة.

وجاء الإغريق والرومان فنظموا مسابقات شبيهة، مسابقات رياضية من أجل التسابق على نهر كيفيري.

ثم كانت مدينة البندقية تقيم مسابقات رياضية باستخدام نوع من القوارب تسمى " الجندول أو الصندل "، وكذلك أقيمت مسابقات في العصور الوسطى في مدن جنوا وفلورانسا ونابولي وبيزا وأمالفي ... وفي العديد من مدن أوروبا التي تُوجد على الأنهار.

ولكن في العصر الحديث، كان أول سباق رسمي للقوارب، وهو السباق الذي جرى في بريطانيا حوالي عام ١٧١٧ميلادية، نظمه أحد مسئولي الحكومة، بين البحارة أصحاب القوارب، ثم بدأ تقليد إنجليزي منذ ذلك الحين بإقامة هذا السباق سنوياً في نهر التايمز.

وانتشر هذا النوع من المسابقات، على مياه الأنهار والبحار فأُنشئت مسابقات القارب بدون دفة " الذي يسير بواسطة شق المجداف في مياه النهر " وبدأ عام ١٧٧٠م، ثم جاء عام ١٨١٥م حيث بدأت

جامعة أكسفورد في تنظيم السباق الدولي في التجديف على القوارب ذات الثمانية مقاعد، وهي قوارب ذات مقدمة حادة ودفة، ويقام هذا السباق سنوياً على نهر التايمز في أوائل أبريل من كل عام.

ثم بدأت إيطاليا في تنظيم سباقات القوارب، وكان أول سباق عام ١٨٦٠م، ثم جاء عام ١٨٨٨م ، فتأسس في مدية تورينو أول اتحاد لهذه الرياضة، وكان بذلك أول اتحاد دولي لرياضة التجديف.

ونظم الاتحاد مباريات تنافسية على سطح البحيرة الكبرى بإيطاليا في مدينة ستريزا ، ثم دخلت هذه المسابقات إلى العالم أجمع، وأصبحت رياضة الشباب ، كما أصبح لها مميزاتها وقوانينها ونظمها الخاصة.

التجديف أولمبيا:

التجديف من الرياضات القوية التي تضمنتها المسابقات الأوليمبية، ويتنافس خلالها اللاعبين في مسابقات :

ــ الرجال: السكيف فردي، الزوجي بمجدافين، الزوجي بمجدافين وزن خفيف ، الزوجي من دون موجه، الرباعي بمجدافين وزن خفيف ، الرباعي بدون موجه ، الثُماني الحر.

ــ النساء : السكيف فردي، الزوجي بمجدافين، الزوجي بمجدافين وزن خفيف، الرباعي بمجدافين ، الثُماني.

أنواع القوارب
التي تستخدم في رياضة التجديف

رياضة التجديف تحتاج لعنصر الإنسان، ثم القارب ذي المجداف .. ولكن هذه القوارب تختلف من حيث عدد المجاديف، ومن حيث الشكل ... وهذه القوارب هي:

أولاً : القارب الأوليمبي : وهو يُستخدم في المسابقات الأوليمبية وطوله ٥,٢٥ أمتار وعرضه ٥٣سم ويتم التسابق به خلال الألعاب الأوليمبية.

ثانياً : القارب الفردي: وهو قارب طوله حوالي ٨ أمتار ، وعرضه حوالي ٣٠سم، ووزنه من ٩-١٢ كيلوجراماً وبه مجدافان للاستخدام.

ثالثاً : القارب الزوجي بدون دفة: وبه مكان لشخصين كل واحد لديه مجداف واحد ، طوله ١٠,٦٥ أمتار وعرضه ٤١سم .

رابعاً : القارب الزوجي : طوله١٠,٤٠ أمتار وعرضه ٣٨سم، ولكن به ٤ مجاديف ، كل متسابق لديه مجدافان يستخدمهما.

خامساً : قارب رباعي بدفة : طوله ١٢,٥ متراً وعرضه ٥١سم ويَسَّعْ أربعة أفراد كل واحد منهم مسئول عن مجداف.

سادساً : قارب رباعي بدفة : ولكن بثمانية مجاديف لثمانية أفراد، طوله ١٨ متراً وعرضه ٥٨ سم.

سابعاً : قارب رباعي بغير دفة : يسع أربعة أفراد طوله ١١,٣٥ متراً وعرضه ٤٨ سم.

مواصفات وخامات
واستخدامات القوارب

أولا: القوارب الأوليمبية :

هي القوارب الحرة، وهي من النوع الحاد المدبب ، وسنادات المجاديف فيها لها أذرع خارج القارب، وليست على حافته كما هي في القوارب الأخرى.
استخداماته: يُستخدم هذا القارب للسباقات الأوليمبية والدولية، وهنالك قارب زوجي للمسابقات الزوجية، وقارب فردي للمسابقات الفردية.

ثانياً : القوارب العائمة المسطحة :

وهي قوارب مسطحة من الخشب وتُستخدم في التدريب.

ثالثاً : قوارب عائمة مقعرة من الخشب.

رابعاً : قوارب أخرى:

قارب مستدير من الجلد ، قارب من قطعة واحدة، قارب من قطع ضمت إلى بعضها البعض بواسطة الحبال، قارب محفور في جذع شجرة ، قارب مغلق من الجلد ، قارب من جذع محفور في شجرة وعليه ألواح ، قارب مزدوج بمسند ، قارب فردي مدبب.

أنواع التجديف

أولاً : المسابقات الفردية :

وهي المسابقات التي يعمل فيها المتسابقون كل متسابق على مجداف واحد يمسكه بكلتا اليدين، وقد يكون المتسابق اثنين أو أربعة أو ثمانية ولكن التجديف فيه فردي.

ثانياً: المسابقات الزوجية:

التجديف فيها مزدوج، وفيه يمسك المتسابق بمجدافين في كل يد مجداف ، وهذه المسابقات تكون فردية أي كل فرد في قارب ، أو زوجية أو ٤ أفراد أو ثمانية.

مصطلحات رياضة التجديف

قارب صغير :

يعني مركباً صغيراً يسير بالمجاديف وليس بالشراع.

راكب القارب:

وهو الذي يقوم بالتجديف في القارب .

رداء المتسابق :

فانلة بغير أساور وبغير رقبة يرتديها فريق سباق القوارب بالإضافة إلى بنطلون رياضة.

عملية التجديف:

تهدف لتسيير القارب بواسطة المجاديف .

تجديفة :

استعمال المجداف مرة.

تجديفة حادة :

عندما يعمل كل متسابق بمجداف واحد.

تجديفة مزدوجة:

عندما يعمل كل متسابق بمجدافين.

الضربة :

ضربة المجداف في عملية التجديف، أي بدء عملية التجديف، وإنزال المجداف الماء وإخراجه منه والإمساك بالمجداف مرة أخرى.

مجداف مزدوج :

مجداف بمجرفتين.

سباق التجديف:

سباق بين أكثر من قارب.

رئيس المِجَّدِفِين:

الذي يعطي التعليمات ويقود عملية التجديف لفريقه المتسابق داخل عملية السباق.

ماسك الدفة:

أحد المتسابقين ، يجلس على الدفة للتحكم في اتجاه سير القارب بعيداً عن العوائق في خط السير المطلوب.

فريق التسابق:

المجموعة المتكاملة التي تركب القارب وتشترك في السباق باسم ناد أو هيئة أو جامعة أو دولة.

وهناك مسابقات حديثة في التجديف منها:

ـ الكانوي :

ويتم بأن يقف اللاعبين على رجل ونصف ركبة، أي أن يَثْنِي كل منهم إحدى ركبتيه أثناء التجديف ، ويتم في مسابقات: التعــرج ٥٠٠ متر، التعــرج للزوجـــي ١٠٠٠متر ، التعرج فردي ١٠٠٠متر ، التعرج زوجي.

ـ الكاياك:

وهي مسابقات تتم بتجديف اللاعبين بمجداف على شكل الملاعق بأن يتم انتشال الماء من القارب لينطلق، وبه مسابقات : التعــرج ١٠٠٠متر ، التعرج الزوجي ألف متر، التعرج الرباعي ١٠٠٠متر ، التعرج الفردي ٥٠٠متر ، التعرج الزوجي ٥٠٠متر ، للرجال وللسيدات التعرج ٥٠٠متر ، التعرج للزوجي ٥٠٠ متــر ، التعرج للفرق ٥٠٠متر.

عملية التجديف وحركاتها

ما هي عملية التجديف؟ :

عملية التجديف هي مجموع الحركات التي يقوم بها المُجَدِف أو المُجَدِفُون، من أجل دفع القارب بواسطة شق المياه ، إلى الأمام. ويتعين أن تجئ التجديفة بحيث يكون المُجَدِف مسيطراً تمام السيطرة على المِجداف ، حتى تأتي كل تجديفة ، متفقة ومتجانسة ومنسجمة ومضبوطة بمقياس جزء من مائة من الثانية، مع تجديفات بقية فريق التجديف في القارب.

حركات عملية التجديف:

ويمكن تقسيم التجديفة الواحدة ، كل تجديفة إلى أربع حركات رئيسية هي: إمساك المِجداف ، إنزال المِجداف في الماء ، إخراجه من الماء ، الانتظار....

أولاً : عملية إمساك المِجداف :

يكون المِجدف في وضع استعداد، جسمه مائل إلى الأمام ، ويبسط المِجدف ذراعيه وتكون كل ركبتيه تحت أحد إبطيه، وتكون الذراعان ممدودتين ويكون المِجداف عمودياً

ثانياً : إنزال المجداف إلى الماء :

في اللحظة التي يخترق فيها الماء ويشقه ، يعود الجسم إلى الوراء ، وفي نفس اللحظة التي يتجاوز فيها نقطة التعامد تدفع الساقان بقوة، وهما مستندتان على الكعبين، المقعد المتحرك إلى الوراء ، ناحية مقدمة القارب، وما إن يصل المقعد إلى آخر مداه حتى تعيد الذراعان المجداف إلى الصدر.

ثالثاً: إخراج المجداف من الماء:

يَلْقي المِجدف بنفسه إلى الوراء، وقد انفردت ساقاه وذراعاه ويداه على صدره، ويجب أن يخرج المجداف من الماء دفعة واحدة، ومن أجل ذلك، يضغط المِجــدف برفق إلى أسفل بجانب إبهامه، وينتهي ضغط اليدين عندما يخرج المِجداف من الماء.

رابعاً : الانتظار:

يفرد المجدف ذراعيه إلى الأمام...

وفي نفس الوقت يشد جسده إلى الأمام ، ويجـــــذب بطرف قدميه " اللتين تكونان مربوطتين" المقعد ، ثم يعود بعد ذلك إلى وضع أولا..

مسابقات التجديف

ـ يرتدي كل فريق لوناً معيناً في ملابسهم الرياضية ، ويمكن أن يكون القارب بلون معين.

ـ يبدأ السباق في التجديف في زمن معين من نقطة الانطـــلاق أو نقطة البداية .

ـ يبدأ السباق بإطلاق إشارة البدء بواسطة المشرف على السباق .

ـ يرافق كل مجموعة قوارب ، قوارب المراقبين والحُكام ، وذلك لمعاونة الفرق المختلفة في حالات الطوارئ وحالات الإغاثة وحـــالات الظـــروف القـــاهرة ، ومتابعة سير القوارب المتسابقة .

ـ مسافات الســـباق : ٥ كيلومـــتراً ــ ١٠ كيلـــومتراً ــ ٢٠ كيلومتراً .

ـ الفريق الذي يصل أولاً يفوز بالسباق، ويكون خط النهاية مُعَلَّماً بعلامات وإشارات معينة.

ـ تقام المسابقات الفردية والزوجية ، وكذلك مسابقات للقوارب ذات الدفة أو بدون دفة.

ـ هذه المسابقات تتطلب تدريباً على الروح الجماعية والتعاون المشترك لدفع القارب بأقصى سرعة .

مسابقات الزوارق الشراعية

هي مسابقات تسمى " مسابقات اليخوت "..

ولقد كان الهولنديون أول من عرفوا هذه الرياضة منذ منتصف القرن السابع عشر، والهدف من هذه الرياضة النُزهة في البحر ، والتمتع بممارسة الرياضة على سطح البحر، حتى أن كلمة "يخت" جاءت من الكلمة الهولندية Yacht.

وقوارب السباق الشرعية تتم على ثلاثة أنواع من هذه القوارب، لكل منها استخدامه الخاص، وهذه الأنواع هي:

١ – القوارب القياسية : أو ذات الطراز القياسي ، وهي قوارب شراعية توضع لها مواصفات محددة سواء من حيث الحجم أو من حيث الأبعاد أو من حيث الخامات المستعملة في بناء هذه القوارب وفي صناعتها، وحسب كثافة نوع كل خامة.
وأنواع القوارب القياسية عديدة وتتدرج من الصغر إلى الكبر، فأصغر أنواع القوارب القياسية يسمى " الدنجي Dinghy ويبلغ طوله ٣,٦٥ أمتار، ثم هناك نوع أكبر يسمى النجمة Star ويبلغ طوله ٦,٩٠ أمتار ، ونوع وسط يسمى القناص Sniper طوله ٤,٧ أمتار ، ثم سمكة القرش Shark وهو أكبر أنواع القوارب القياسية من الطراز الفرنسي ويبلغ طوله حوالي ١٠ أمتار.
٢ – مجموعة من القوارب ذات القواعد أو القيود : وهي مجموعة يتم صنع وبناء قواربها طبقاً لمواصفات مماثلة ، ولكن بمقاسات يمكن أن تختلف عنها ، وهناك أنواع عديدة : أشهرها قارب ذكر البط Caneton.
٣ – مجموعة من القوارب الخاصة : وهي قوارب خاصة للنزه ، ولذلك فهي تُبْنَي بمواصفات خاصة . وهذه القوارب لها مسابقاتها المختلفة .

الملاحة بالقوارب ذات المُحَرِكات

الملاحة بالقوارب ذات المُحركات الآلية :نوع آخر من الرياضة أُخترع ليعمل بالمحرك الآلي أو الميكانيكي الذي يدور بواسطة البترول أو الطاقة .
ويعترف الاتحاد الدولي للتجديف حالياً بثلاث فئات فقط من القوارب ذات المحركات الآلية : وهي على وجه التحديد : قوارب الدنجي والـرن أبـاوت والفيـديت vedette.

وهذا النوع من المسابقات يتم للهواة وللمحترفين ولكن لم يدخل المسابقات الأوليمبية بعد ،لأنه يعتبر من الرياضات الترفيهية والتـي لا تحتـاج لجهـد إنساني كبير .

والجدير بالذكر ، أن رياضة الزوارق رياضة أولمبية مُمتعة ، دخلت البرنامج الأوليمبي كمجرد عرض في دورة باريس بفرنسا عام ١٩٢٤ ، على ميـاه نهر السين، ثم اشترك في هذا العرض أربع دول ، ثم اشترك في دورة برلين عام ١٩٣٦ في سباق الزوارق ١٩ دولة ، ثم جاءت دورة لندن عام ١٩٤٨ لتقـام ثماني مسابقات للزوارق للرجال وواحدة للسيدات ، وفى دورة هلسنكي بفنلندا عام ١٩٥٢ وصل عدد المشتركين في سباق الزوارق ٢٠ دولة.

البطولة الدولية

والبطولة العالمية لمسابقات الزوارق الآلية تقام على شكل تسع مسابقات في دول مختلفة لتقرير مصير البطولة العالمية ، حيث تُعْطَي نقاط لكل سباق لكل من يحصل على المراكز الستة الأول في السباق ، ثم يحسب مجموع ما يحصل عليه كل زورق بعد انتهاء هذه السباقات .

وفى عام واحد كانت السباقات تقام في بحيرة ميرانتس بأسبانيا ، ثم بحيرة كومو بإيطاليا ، ثم مدينة بريستول ببريطانيا ، ومدينة فيشي الفرنــسية فــي السباق الرابع ، ثم النرويج في مياه درامن ، ثم في بحيرة بيتسبرج بالولايات المتحدة ، ثم في مدينة ليبيج البلجيكية ، ثم في مياه هــوم بتوتنجهــام بــإنجلترا ، وأخيراً في مدينة ميلانو الإيطالية.

وكل سباق من هذه السباقات يقام على يومين ويتألف من أربعة أشواط ، كل شوط عليه أن يقطع مسافة تقترب من الثلاثين كيلو متراً . وتحسب النقاط عن كــل شوط ، حين ينال الأول في كل شوط ٤٠٠ نقطة ، والثاني ٣٠٠ نقطة والثالث ٢٢٥ نقطة ، والرابع ١٦٩ نقطة ، ثم يخصم ٢٥ نقطة من نقاط كل فائز بعد ذلك.

وسباقات الزوارق الآلية سباقات عنيفة قوية تجري بمساعدة الآلة البخارية على سطح الماء ، وهي مباريات سرعة انزلاق ، ولها خطورتها الشديدة ولا بد من المهارة الفنية والبدنية مع التركيز الشديد ، أثناء السباق.

أسئلة في الكتاب

- تحدث عن تاريخ رياضة التجديف.
- ما هي أنواع القوارب المختلفة؟
- تحدث عن مسابقات التجديف المختلفة.
- ما هي متطلبات رياضة التجديف؟
- ما هي الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء ممارسته لرياضة التجديف؟
- ماذا تعرف عن رياضة الزوارق الشرعية؟
- ما الفرق بين التجديف وقيادة الزوارق؟
- تحدث عن رياضة الملاحة بالقوارب ذات المحركات؟
- اذكر مسابقات أوليمبية في مجال التجديف.
- ماهي البحيرات التي تقام فيها المسابقة العالمية للزوارق الآلية ، وفي أي الدول ؟

محتويات الكتاب

الموضوع

الكتاب القادم ← الرماية بالسلاح